بررسی سطح 72، 73 و 74

کتابی نسبتا داستانی درمورد روانشناسی تکامل

نویسنده: شکوفه حسین پور

مقدمه:

هرچند که این کتاب، به شکل واضحی شامل یک مجموعه فایل درمورد مهارت‌های روانی میشه اما تا جای ممکن سعی کردم هر فایل رو به شکلی بنویسم که به‌صورت مستقل هم قابل مطالعه باشه.

خلاصه ای از مفهوم هر سطح، معمولا توی پایان این فایل ها قرار گرفته و شما میتونید بسته به نیاز و کنجکاوی خودتون، سراغ مطالعه ی سطح مدنظر خودتون برید.

لیست کامل کتاب هایی که تا امروز نوشتم رو میتونید از لینک زیر و به صورت رایگان دانلود کنید:

https://archive.org/details/@lastwinterinearth

درمورد محتوایی که مورد مطالعه قرار میدید، مسئولیت پذیر باشید. به شخصه سعی میکنم چیزای مفیدی بنویسم اما ممکنه اشتباهات زیادی هم مرتکب بشم.

چنانچه صحبتی درمورد این کتاب ها داشتید میتونید یک پیغام ذهنی ارسال کنید یا نظر خودتون رو توی یک شبکه ی اجتماعی بنویسید که شانس خوندنش رو داشته باشید.

در پایان این مقدمه، از همسر عزیزم آقای سامحو بابت اینکه هوامو داشتن تشکر میکنم. امیدوارم همیشه سایه ات بالای سرم باشه.

.

.

.

بررسی سطح 72 تکامل

امروز برای شناخت سطح ۷۲ مراقبه انجام دادم. سطوح قبلی، مرتبط با مفهوم سانتی مانتالیسم بود و

به‌نظر میرسه که در این سطح هم به موضوع مرتبطی اشاره داشته باشه.

در دنیای خواب میدیدم که یکی از دوستان سابقم بعد از مدت‌ها پیام داده. من قصد نداشتم جوابشو بدم اما اون اصرار زیادی داشت که حتما باهاش حرف بزنم و به سوالاتش جواب بدم.

می‌دونستم که به خاطر انتشار کتاب جدیدم و ترند شدن اسمم به‌هیجان افتاده که باهام ارتباط بگیره و ببینه میتونه ایده‌ای برای بهبود وضع زندگیش دریافت کنه یا نه.

من حرف خاصی برای گفتن بهش نداشتم و صرفا وقتی که اصرار و گله و شکایتش رو دیدم، بهش گفتم که یادت هست اون سری چیکار کردی و چطور گذاشتی رفیقات تحقیرم کنن و مثل ماست بودی

چسو خان؟ حالا هم فرض کن واقعا کمکی از دستم برمیاد ولی کمکت نمیکنم؛ کیر شو و برو با همون جک و جنده ها رفاقتتو ادامه بده.

الگوی مشابهی توی خوابای دیگه هم تکرار شد. به این صورت که آدمایی رو میدیدم که احساساتشون تحریک شده اما از این هیجان، استفاده ی درستی نمیکنن و به آدمایی رو میزنن که نه تنها فایده ای براشون ندارن بلکه ممکنه حتی تاثیر بدی روی ذهنشون بذاره.

سانتی مانتالیسم، تصویری از یک تحریک حسی قوی و جریان سازه. یعنی به واسطه اش میتونی سراغ یه تصمیم یا سفر فکری جدید بری و تحولی در زندگیت ایجاد کنی. اما درک اینکه چطور از این تحریک حسی به شکل خوبی استفاده بشه، ممکنه گاها مشکل باشه.

.

.

.

ساعت نزدیک ۲ ظهره و چند ساعتی هست که بیدار شدم. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۷۲ تمرکز کردم.

در دنیای خواب میدیدم که در جامعه‌ی ناامنی قرار گرفتم و همه ممکنه ازم سواستفاده کنن. برای محافظت از خودم، رفتم سراغ فردی که ناشی‌تر و ضعیف‌تر به‌نظر میرسید و ازش خواستم که منو به همسری قبول کنه.

مردم اون جامعه، اهل تجاوز و ازدواج زوری و از این حرفا بودن. این بابا هم فکر متفاوت‌تری توی سر نداشت. وقتی دید خودم مشتاقم و از بودن باهاش

بیزار نیستم، تحت تاثیر قرار گرفت و رفتار ملایم‌تری نشون داد. اون کم کم شروع کرد به عشق ورزیدن ولی من قصد نداشتم که تا همیشه باهاش بمونم و اونو همچنان فردی می‌دونستم که داره به سیستم نابهنجار اون جامعه دامن میزنه و چنانچه به میل خودم بهش کص نمیدادم، می‌تونست بهم تجاوز کنه و از دیدن زجر کشیدنم لذت ببره.

از سکس کردن باهاش و لاس زدن هم داشتم لذت میبردم اما هیچ نشونه ای از اینکه مخالف اتمسفر اون جامعه است و دوست داره جور دیگه ای زندگی کنه نشون نمیداد. منم تصمیم گرفتم از تحریک احساساتش سواستفاده کنم و به موقع‌اش، حتی اگه لازم شد بهش آسیب بزنم یا ازش برای منافع خودم سواستفاده کنم.

اشتباهش این بود که فکر کرد لایق دریافت عشق و محبته. کسی که دیگران رو بی ارزش میکنه و همیشه از وضعیت نابهنجار جامعه استفاده میکنه تا خودخواهانه رفتار کنه، لیاقت دریافت یه عشق صاف و ساده رو نداره و من هیچ ابایی ندارم که از همچین افرادی سواستفاده کنم.

.

.

.

در خواب دیگه‌ای میدیدم که با دوستم رفتیم بیرون تا کمی قدم بزنیم. توی راه، یه هنرمند رو دیدم که در واقعیت هم میشناسمش. اون درنظرم آدم بدی نیست و سعی کرده که با تغییر رویه و پیدا کردن یک نگاه انتقادی، رفتار متفاوت تری با جامعه داشته باشه. اما

این تغییر رویه‌اش، باعث شده که خیلیا باهاش رفتار بدی داشته باشن. از چپ و راست، بابت تصمیماتش میخوره. سنتگراها از اینکه به جامعه و عرفش منتقد شده متنفرن و تحقیرش میکنن اما روشنفکرا هم مدام کارایی که در گذشته کرده رو به روش میارن و اهمیتی نمیدن که طرف داره تغییر میکنه.

درنظرم، اون توی خیلی از مواقع، تحت تاثیر تحریک حسی شدید و جریان‌های روشنفکرانه‌ای بود که به جامعه غالب شده بودن و تلاش میکرد تا در اثر همراه شدن با این جریان‌ها، کار مفیدی انجام بده.

توی خوابم میدیدم که توی خیابون راه میره و تنهاست و از هاله و رفتارش، کمابیش حس میکردم که عصبیه و نزدیک به جنون. کمی ترسیدم اما رفتم پیشش و باهاش حرف زدم. دستمو گذاشتم کنار

صورتش و گفتم از خودت مراقبت کن و از شرایط فعلی عبور کن و به خودت آسیب نزن... و ازین مدل حرفا.

.

.

.

معمولا در فرهنگ عمومی، از کلمه‌ی جوگیر برای اشاره به موقعیتی اشاره میشه که یه آدم یا یک گروه، درگیر سانتی مانتالیسم میشه و جریانی رو حمایت میکنه که لزوما سالم و قابل اعتماد هم نیست. وقتی که جو ماجرا بخوابه، آدم ممکنه به خودش بیاد و پشیمون بشه و بگه که چرا در زمان اوج اتفاق، اینقدر چشماش کور بوده و حقیقت رو ندیده.

همین میتونه قدرت سانتی مانتالیسم رو نشون بده و وقتی صحبت از یک پدیده‌ی جمعی باشه، ما ابدا با چالش ساده‌ای طرف نیستیم. یهو به خودت میای و میبینی تحت تاثیر چیزایی قرار گرفتی که بهت ضرر زده، اعتبارتو خراب کرده، بهت آسیب جسمی و روانی زده و اعتمادتو خراب کرده.

درمورد بسیاری از پدیده‌های اجتماعی که یه سیستم قدرتمند، تقویت و تبلیغشون رو میکنه، فکر نمیکنم از افرادی که کم تجربه تر هستن بشه انتظار داشت که فورا متوجه نابهنجاری بشن و تحت تاثیر هیجان شدید قرار نگیرن. اینکه افراد منتقد و حساس‌تر، شروع به حرف زدن کنن، اهمیت زیادی داره. منتقدی که خطاب به جامعه صحبت کنه، یک انتخاب دیگه رو

جلوی روی آدمها میذاره و بهشون پیشنهاد میده که آینده‌نگر باشن و به ایده‌ای که مشکوکه قدرت ندن.

.

.

.

ساعت نزدیک ۹ شبه و بعد از ظهر رو مقداری خواب بودم. قبل از خواب هم برای شناخت بیشتر سطح ۷۲ تمرکز داشتم.

در دنیای خواب میدیدم که یه سری دوست و رفیق دارم و توی فرهنگی زندگی میکنیم که سعی دارن ازمون افراد مبارز و اهل رقابتی بسازن. والدینمون عملا روی ما سرمایه‌گذاری‌های هنگفتی میکردن اما این کارشون به این معنی نبود که واقعا ما رو دوست دارن.

بعد از کلی سوال و جواب و تحقیق، متوجه شدم که اونا سعی میکنن با مهندسی ذهن ما و حتی استفاده از مواد شیمیایی، از ما موجودی رو بسازن که خودشون میخوان و ما رو رو به روی هم قرار بدن.

با اون سیاست های کثیف والدینمون نمی‌تونستم به‌طور مستقیم مبارزه کنم چون قدرتشو نداشتم و آسیب میدیدم اما میتونستم دست از رقابت و اون تمرین‌ها بکشم.

همیشه بهمون میگفتن خودتون باید قوی بشید و مراقب خودتون باشید، مستقل باشید و از این چرت و پرت‌ها. چرت و پرت بودن از این بابت که این چیزا رو میخواستن تا صرفا بیشتر ازمون حمالی بگیرن.

من نمی‌خواستم انرژیمو صرف "قدرتمندتر شدن" به اون شکلی که والدینم میخواستن بکنم. دوست داشتم

به لحاظ فکری آزاد باشم و با عرفی مبارزه کنم که آدمها رو اهل رقابت با همدیگه بار میاره و اجازه میده که والدین، برای رفع کمبودها و سرخوردگی های خودشون، اینقدر بچه ها رو استعمار کنن.

در همچین جامعه‌ای، سانتی مانتالیسم مثل یک مخدر عمل میکرد و نمی‌تونستی با اطمینان بگی که میتونی همواره ازش در امان باشی اما در لحظاتی که اتفاقا لحظه های کمی هم نبودن، میشد ذهن رو از اثرات سانتی مانتالیسم آزاد کرد و بر علیه همچین فرهنگی کار کرد.

.

.

.

توی دو سطح قبلی، اول از همه، سانتی مانتالیسم رو ادراک و شناسایی یا شاید بشه گفت کشف کردیم. در مرحله‌ی بعد، ریشه‌های پنهانش رو کشف کردیم یا درواقع، پدیده ای که سعی داره به سانتی مانتالیسم دامن بزنه اما خودشو پنهان میکنه. گرچه خوده فرد هم به عنوان خالق سانتی مانتالیسم میتونه خودش رو پنهان کنه.

اما در سطح ۷۲، حدس میزنم که موضوع، مبارزه با سانتی مانتالیسم هست. در حالت عادی هم میشه نمونه های زیادی از این مبارزات رو دید. مثلا افرادی که سعی میکنن جشن ها یا مراسمات اعتقادی خاصی رو نقد یا حتی تحقیر کنن.

مبارزه با سانتی مانتالیسم، به خودی خود نه مثبت هست و نه منفی و مهم اینه که شما تصمیم میگیرید علیه چی و چطور، مبارزه کنید.

امشب برای شناخت بیشتر سطح ۷۳ مراقبه انجام میدم.

.

.

.

بررسی سطح ۷۳

ساعت نزدیک ۱ بعد از ظهره و خیلی وقت نیست که از خواب بیدار شدم.

در دنیای خواب میدیدم که توی یه کشتی جنگی و وسط دریا هستیم. گرچه به نظرم یک قایق بود چون وسعت زیادی نداشت.

بالای سرمون، کلی هواپیمای جنگی پرواز میکردن و مشخص بود که قصد نابود کردن ما رو دارن.

هم گروهی هام داشتن کارای عجیبی انجام میدادن. مثلا سعی میکردن حرفای دشمنمون رو شنود کنن و مستقیما بر همین اساس تصمیم میگرفتن یا مثلا یکیشون بهم گفت سکان رو ول کن و بیا خوب دیدن و خوب شنیدن رو تمرین کن.

اینطوری بگم که حس میکنم تو یه حالت انکار بودن و برای اینکه اضطراب تحت حمله بودن رو مدیریت کنن، داشتن خودشون رو درگیر افکار دیگه میکردن.

این جوی که درست کرده بودن، گاها نزدیک بود که روی منم تاثیر بذاره، ولی سکان رو گرفتم و همینکه موشکا شروع به ریختن کردن، سرعتو زیاد کردم و تغییر جهت میدادم. تا یه جایی فرار کردیم و جاخالی دادیم و از اون موقعیت خطرناک عبور کردیم اما هنوز هم همون وضعیت سابق حاکم بود.

یه عده میومدن و هم گروهی هام، تحت تاثیر حرفا و افکارشون قرار میگرفتن. افرادی که اصلا قابل اعتماد نبودن و توی اون وضعیت، نباید الکی بهشون اعتماد میکردیم.

.

.

.

به جز خوابی که در قسمت قبلی تعریف کردم، یک خواب دیگه هم دیدم و الگوی مشترکش این بود که در اینجا هم، آدما چیزی رو نادیده میگرفتن که میدونستن یا با درصد بالایی حدس میزدن وجود خارجی داره اما ترجیح میدادن که وجود نداشته باشه تا بتونن در زمان حال، زندگی کنن.

این وضعیت، ممکنه براتون خیلی آشنا باشه و به کرار باهاش رو به رو شده باشید. خیلیا میدونن که طرف مقابلشون خیانتکاره اما خودشون رو فریب میدن چون ترجیح میدن ثبات زندگیشون حفظ بشه و آرامش فعلیشون رو از دست ندن.

درک اینکه ما داریم درمورد چه چیزایی به خودمون دروغ میگیم یا جامعه ای که درونش هستیم، داره چه مشکلاتی رو نادیده میگیره، همیشه کار ساده ای

نیست اما پیدا کردنش، میتونه کمک کنه تا تصمیمات آگاهانه تری رو اتخاذ کنیم.

.

.

.

با خواب جدیدی که دیدم، تقریبا مطمئن شدم که این سطح درمورد کشف و ادراک الگوهای انکار هست.

امشب میرم سراغ سطح ۷۴ و در پایان، درمورد یه سری چیزا توضیح میدم.

.

.

.

بررسی سطح ۷۴

ساعت نزدیک 2 ظهره و چند ساعتی هست که از خواب بیدار شدم. قبل از خواب، برای شناخت سطح 74، تمرکز داشتم و خواب های متعددی هم دیدم.
در یکی از خواب ها میدیدم که توی یه ماشین سنگین نشستیم و قصد داریم جابجا بشیم. مادرم اصرار میکنه که خودش رانندگی کنه، ولی این کار رو ناشیانه انجام میده و هرلحظه ممکنه توی پرتگاه بیوفتیم.

مسیری که طی میکردیم، به خودی خود، پر از پیچ و خم های خطرناک و دره بود ولی مادرم هم سهل انگاری زیادی میکرد. انگار اصلا جون خودش و بقیه براش اهمیتی نداشت. انکار میکرد که آدم بی‌مسئولیتیه. در نوعی انکار به سر میبرد و این منو عصبی میکرد.

حسابی ترسیدم و حسابی هم بهش ریدم.

توی خوابم، فکر میکردم که بیدار شدم و قصد داشتم خوابی که دیدم رو برای مادرم تعریف کنم چون اینطور به نظرم رسید که نوعی هشدار، در درون این خواب وجود داره. سعی داشتم برای مادرم توضیح بدم که اگر توی این مدت، قصد داشت تغییری توی زندگیمون ایجاد کنه، عجله نکنه و بیگدار به آب نزنه.

با این وجود، نوعی حس حماقت بهم دست داد و حس کردم گفتن این چیزا به کسی که اینقدر پتانسیل بی‌مسئولیتی داره بی معنیه و این خواب، بیشتر هشداری برای خودمه که از همچین آدم بی مسئولیتی فاصله بگیرم و باهاش همراه نشم. عقلمو دستش نسپارم و به حرفای بی ارزشش توجه نکنم.

کلمه ی انکار، هرچند که تقریبا کاربرد زیادی در روزمره‌ی ما فارسی زبان ها داره اما در ابتدا، چندان

به ذهنم نرسید و داشتم توی لغت های سنگین تر، دنبال معادلی برای مفاهیم یکی دو سطح قبلی میگشتم.

روزمره‌ی ما پر از موقعیت هایی هست که انکار رو می‌بینیم و ممکنه خیلی ساده به نظر برسه ولی موارد مهم و پیچیده ای هست که انکار، به شکل حیله گرانه‌ای وارد عمل میشه و تاثیر گرفتن ازش میتونه خیلی مرگبار باشه.

مثلا توی برهه های خاصی از تحولات اجتماعی، جریان غالب، به ایده ای دامن میزنه که شدیدا فاشیستیه ولی با یک توافق نانوشته و برای محقق کردن یک هدف خاص، هیشکی از کلمه ی فاشیست استفاده نمیکنه. همه منکر این میشن که برگشتن به استفاده از یک الگوی بدوی و شدیدا خودخواهانه و

اگر کسی هم مستقیم یا غیر مستقیم، عملشون رو زیر سوال ببره، با توهین و تحقیر، بهش حمله میکنن که مبادا مجبور شن از حالت انکار، بیرون بیان.

خیلی وقتا این فضای انکار اینقدر شدیده که با خودم میگم چرا اصلا به روی خودم بیارم؟ ولی همین که به روی خودم نمیارم گاهی باعث میشه که تحت تاثیر فضای انکار قرار بگیرم.

به طور مثال، من اصلا احساس نمیکنم که چیزی به اسم بحران آب یا غذا وجود داشته باشه بلکه بحران رو آدم هایی میدونم که خودخواهانه و انگلی زندگی میکنن و اصلا هم این نوع آدم ها رو قربانی بلایای طبیعی نمیدونم. من دارم یه دنیایی رو میبینم که با بی مسئولیتی، فرت و فرت تولید مثل میکنه و درک خیلی کمی نسبت به تجارب و ماهیت موجودات زنده

داره. دنیایی رو میبینم که از حیوونا و طبیعت سواستفاده میکنه و در عین حال، منکر شرارتش میشه و حتی کسایی که دوست ندارن سواستفاده کنن رو تحقیر و طرد میکنن. من اصلا دلم به حال آدمایی که مثل زالو به سیستم های فاسد همچین سیاره ای چسبیدن و خودشون رو میکشن تا درونشون قدرت بگیرن و رشد کنن نمیسوزه و به نظرم خودشون هم میدونن که چقدر شرورن و ناله هاشون چقدر نمایشی و ریاکارانه است.

من اصلا دلم به حال کسی که میبینه چقدر جامعه بی‌ثبات و ناامنه و باز هم بچه میاره نمیسوزه. دلم به حال زنی که خودش یه عمر تو سری خورده و قربانی عرف جامعه شده ولی باز هم کون خودشو پاره میکنه تا وارد یه ازدواج سنتی بشه و با یه آدمی که کاملا

مشکوکه ازدواج کنه نمیسوزه و اگر فردا روز، قربانی خشونت خانگی شد یا بهش خیانت شد، اصلا حس نمیکنم که همه چیز تقصیر مرده است.

اصلا دلم به حال زنی که نگرانی خاصی برای کسب درآمد نداشته و کل عمرشو صرف یاد گرفتن سیاست و حیله برای سواری گرفتن از مردا و تبدیل کردنشون به برده کرده ولی صبح تا شب دم از حرفای فمینیستی میزنه نمیسوزه. به نظرم اینطور آدما اصلا درمقابل موقعیت هایی که میتونستن کاری انجام بدن یا با عدم مشارکتشون باعث جلوگیری از اتفاقات بد بشن، مسئولیت پذیری نداشتن و صرفا میخوان که عدالت، در حق خودشون اجرا بشه.

من زنی که حتی عارش میاد برای پیشنهاد دادن به پسر مورد علاقه اش پیش قدم بشه و انتظار داره که

جامعه درگیر سیاست های زنانه اش بشه یا همجنس‌های خودشو بابت اینکه با پسرا راحت هستن تحقیر میکنه و جنده میدونه اصلا قربانی نمیدونم و به نظرم وقتی که مورد خشونت و تحقیر شوهرش یا دوست پسرش قرار میگیره، اتفاقا حقش هست و داره تاوان همون انکارهایی که انجام داده تا بتونه با بی‌مسئولیتی پیش بره رو پس میده.

دلیل اینکه فکر میکنم چیزی به اسم مردستیزی وجود داره هم اینه که اتفاقا عقیده دارم زن و مرد در شرارت ورزیدن، کاملا با هم برابر هستن و صرفا نوع شرارت ورزیدنشون با هم فرق داره. توی جامعه ای که مردها میل زیادی به شرارت ورزیدن نشون میدن، زن ها هم میل به شرارت، درونشون نهادینه شده و صرفا جنس شرارت ورزیدنشون هست که فرق داره.

من به زنی که احتمال میده شوهرش داره خیانت میکنه یا زن های دیگه رو فریب میده یا سر مردم کلاه میذاره و باز هم برای همچین مردی بچه میاره و حمالیشو میکنه نگاه خوبی ندارم و به نظرم با انکارش، باعث میشه که شرارت و ناامنی، زیاد بشه. به زنی که فکر میکنه طبیعیه که پسرا دختربازی کنن و بکن در رو باشن ولی دخترا باید ویرجین باشن نگاه خوبی ندارم چون به نظرم با انکار اینکه مردها هم میتونن مسئولیت پذیر و وفادار باشن، باعث افزایش ناامنی درجامعه میشن.

به علاوه که همچین رویکردی، اصلا لطف و محبتی در حق مردها نیست. تحویل کص باکره به شوهر آینده، بیشتر با هدف اخاذی بیشتر و بدهکار کردن مرد هست. طبیعیه زنی که نمیخواد چیزی بیشتر از کلفت

خونه یا خدمتکار جنسی باشه، سعی کنه از همین چیزای ساده‌ای برای استعمار مردش استفاده کنه. خودتو به مظلومیت میزنی و میگی منم که بی مزد و منت بچه‌تو به دنیا میارم و بزرگ میکنم و کارای خونه رو انجام میدم و مرد رو شرمنده میکنی که الگوی سنتی مرد مقتدر و نون‌بیار رو رعایت نکرده ولی منکر میشی که همه ی این کارا رو کردی که کص و کونتو توی خونه پهن کنی و مثل انگل از شیره ی وجود مرده بخوری و برده‌ات بشه و مجبور نباشی برای تغییر دادن سنت جامعه که یه عمره کلی زن و مرد رو بگای سگ داده تلاش کنی. کیرم توی کص همیشه حامله ات که فقط عمر یه مشت بچه رو هدر میدی و با افکار تخمیت میرینی توی اعصاب و سلامت روانشون.

.

.

.

مفهوم انکار در آثار لاکان و سارتر

این بخش از کتاب رو به کمک هوش مصنوعی نوشتم و دلیل اینکه فاقد حرف های رکیکه اینه که هوش مصنوعی ای مورد استفاده ام، علاقه ای به فحش دادن نداره و باید باهاش با ادب بود تا پاسخگو باشه.

استفاده ای که از هوش مصنوعی کردم، برای جست و جو در آثار و افکار متفکرایی هست که قصد داشتم آثارشون رو بررسی کنم و پیدا کردن توضیحات دقیق هست. بخش هایی که به طور خالص به تحلیل های خودم مربوط میشه رو پررنگ تر نوشتم.

مفهوم بدایمانی یا Mauvaise foi در فلسفه ی سارتر، دقیقا یکی از پیچیده ترین و در عین حال

کاربردی ترین شکل های انکار در سطح وجودی و روانشناختیه. در روانشناسی، انکار معمولا به عنوان یک مکانیسم دفاعی شناخته میشه اما سارتر این پدیده رو به سطحی بالاتر میبره و اون رو به عنوان نوعی خودفریبی اگزیستانسیال تحلیل میکنه.

بدایمانی در فلسفه ی سارتر یعنی اینکه فرد، با آگاهی از حقیقت، خودش رو فریب بده تا از مسئولیت آزادی خودش فرار کنه. این انکار، نه از روی نادانی، بلکه از روی ترس از آزادی و اضطراب ناشی از انتخابه.

سارتر چند مثال معروف داره منجمله اینکه زن میدونه مرد، قصد جنسی داره ولی خودش رو متقاعد میکنه که فقط تحسین شده. وقتی مرد دستش رو میگیره، وانمود میکنه که اون دست، دیگه دست خودش نیست که نوعی انکار وضعیت به حساب میاد.

پیشخدمت در کافه، طوری رفتار میکنه که انگار فقط پیشخدمته و هیچ امکان دیگه ای برای بودن نداره. خودش رو به نقش اجتماعیش محدود میکنه که نوعی انکار آزادی به حساب میاد.

مرد همجنسگرا، این ویژگی خودش رو انکار میکنه تا از اضطراب ناشی از پذیرش هویت فرار کنه. حتی وقتی از دوستش میشنوه: "تو همچین چیزی هستی" از نظر سارتر، دوسش دچار بدایمانی هست چون آزادی تغییر رو نادیده میگیره. در این حالت، فرد دچار انکار هویت هست.

از نظر سارتر، انسان، آزاده ولی این آزادی با اضطراب همراهه. برای فرار از این اضطراب، آدم ها خودشون رو فریب میدن و بدایمانی، یعنی انکار دوگانگی وجودی آزادی و وضعیت.

در فلسفه ی سارتر، بدایمانی میتونه آگاهانه باشه ولی با هدف فرار از مسئولیت.

از نظر سارتر، بدایمانی، رفتار اخلاقی ای به حساب نمیاد اما لزوما ما رو هم مجبور به داوری نمیکنه بلکه مخاطب رو دعوت میکنه تا با مسئولیت وجودیش رو به رو بشه.

از نظر سارتر، از اونجایی که فرد در حال فرار از آزادی خودش هست و انسان بودن یعنی آزادی مطلق در انتخاب و پذیرفتن مسئولیت های اون انتخاب، وقتی فرد خودش رو فریب میده، مثلا میگه "من چاره ای ندارم" یا "این تقدیره" داره از زیر بار مسئولیت، شونه خالی میکنه.

این یعنی "من آزادی دارم، اما نمیخوام قبولش کنم."

بد ایمانی، مانع زندگی اصیل میشه. سارتر عقیده داره که اخلاق واقعی، یعنی زندگی اصیل داشتن؛ یعنی جایی که فرد، بدون انکار، با تمام ابعاد وجودی خودش رو به رو میشه و مسئولیت انتخاب های خودش رو قبول میکنه. بدایمانی، یعنی تقلب در بازی زندگی.

با این وجود، سارتر، داور اخلاقی قطعی نیست. سارتر نمیگه که فرد بدایمان، فرد بدی هست یا "غیر مجازه" بلکه میگه اون فرد، خودش رو از امکان آزادی محروم کرده. یعنی اخلاق از جنس قضاوت نیست بلکه از جنس هشیاری وجودیه.

در واقع، اخلاق سارتر، بیشتر شبیه هشدار فلسفیه تا قانون گذاری. "تو میتونی خودتو فریب بدی، ولی بدون که این مسیر، تو رو از حقیقت آزادی دور میکنه و در نهایت، از خودت تهی میشی."

**سارتر، انگار به تاثیر نابهنجار انکار، اهمیت نمیده. عمدتا اگزیستانسیالیست ها همینطوری هستن. چیزی که بهش میگن آزادی، بیشتر شبیه اینه که آزادی ای که باعث بی مسئولیتی در قبال بقیه میشه رو هم اخلاقی میدونن.**

**سارتر فقط میگه مسئولیت آزادی در قبال خودت رو بپذیر و زیر بار محدودیتی نرو که لذت زندگی رو ازت میگیره.**

سارتر در آثاری مثل دفترچه های اخلاقی یا مواضع سیاسیش، تاکید میکنه که آزادی فردی، صرفا وقتی معنی داره که دیگران هم بتونن آزاد باشن یعنی اگر انتخاب های من باعث سرکوب یا آسیب به بقیه بشه، من در حال خیانت به اصالت خودم هستم چون آزادی من، وابسته به امکان آزادی دیگرانه.

بعضی از نسخه های اگزیستانسیالیسم مثل فردگرایی نیچه یا سوبژکتیویسم خام در بعضی خوانش های مدرن، ممکنه به نوعی بی اعتنایی به مسئولیت اجتماعی ختم بشن اما خود اگزیستانسیالیسم کلاسیک، مثل کارهای سارتر و دوبووار، تا حدی درمورد اخلاقیات، صحبت میکنن و از انسان میخوان که نه تنها آزاد باشه بلکه آزادانه مسئولیت بپذیره و این پذیرش رو در بافت اجتماعی، اخلاقی و تاریخی، اعمال کنه.

به طور مثال، دوبووار در جنس دوم توضیح میده که آزادی زن، بدون مبارزه ی اجتماعی و مسئولیت پذیری سیاسی، غیر ممکنه.

فضای فلسفی سارتر به این سمت میره که بگه اگر انکار، باعث بشه فرد از بودن واقعی خودش فاصله

بگیره و انتخاب هاش نه از روی آگاهی بلکه از روی فرار از اضطراب باشه، نه تنها آزادی به حساب نمیاد بلکه خودفریبی وجودیه و بنابراین، غیر اصیل و غیر اخلاقیه.

از نظر سارتر، فرد با انکار آزادی خودش، به ابژه‌ای تبدیل میشه که دیگران براش تصمیم میگیرن، و خودش مسئول هیچ چیز نیست.

در فلسفه ی سارتر، وقتی فرد دچار بدایمانی میشه، یعنی خودش رو فریب میده تا از مسئولیت آزادی فرار کنه و این فرار باعث میشه تا فرد، خودش رو به یک نقش اجتماعی محدود کنه؛ آگاهی و انتخابگری خودش رو انکار کنه (مثل پیشخدمت، مادر یا کارمند) و در نتیجه، تبدیل به چیزی شبیه یک شیء یا ابژه بشه.

سارتر نمیگه که این فرد، "شرور" به معنای اخلاقی سنتی هست اما عقیده داره که کسی که آزادی خودش رو انکار میکنه، به شکل غیر مستقیم در ساختن جهانی غیر آزاد، همدست هست.

یعنی با انکار آزادی، نظام های سلطه گر رو بازتولید میکنه. با پذیرش نقش های تحمیلی، دیگران رو هم به انفعال دعوت میکنه و با خودفریبی، امکان تغییر رو از خودش و جامعه میگیره.

در این معنا، فردی که دچار بدایمانی شده، نه فقط قربانیه بلکه عامل بازتولید وضعیت غیر انسانی هم هست و این چیزی هست که میتونه به "شرارت منفعلانه" تعبیر بشه.

در نگاه سارتر، آزادی نه فقط هدف، بلکه جوهر وجود انسانه. هرچند مهمه اما در منظومه ی

اگزیستانسیالیستی سارتر، جایگاه ثانویه داره و اغلب در نسبت با آزادی تعریف میشه و نه مستقل از این مفهوم.

سارتر میگه "انسان محکوم به آزادیه". یعنی نمیتونه از آزادی خودش فرار کنه، حتی اگر بخواد.

آزادی در اگزیستانسیالیسم سارتر، همون چیزی هست که انسان رو از اشیا جدا میکنه چون انسان "وجود برای خود" هست نه "وجود در خود".

هدف زندگی، از نظر سارتر، خلق معنا از دل آزادیه؛ نه کشف معنا، نه اطاعت از معنا، بلکه ساختن معنا.

عشق در آثار سارتر، مثل کتاب هستی و نیستی، اغلب با تنش بین آزادی و میل به یکی شدن همراهه. وقتی عاشق میشیم، ممکنه بخوایم دیگری رو تصاحب کنیم

یا ازش تضمین بگیریم و این دقیقا چیزی هست که آزادی رو تهدید میکنه.

عشق اگر بخواد دیگری رو به ابژه تبدیل کنه، خودش به نوعی بدایمانی تبدیل میشه، یعنی انکار آزادی دیگری.

عشق در اگزیستانسیالیسم سارتر، نه هدف نهایی هست و نه مسیر رستگاری بلکه میتونه تجربه ای باشه که انسان رو با تناقض های وجودی خودش رو به رو میکنه. میتونه لحظه ای باشه که فرد بفهمه چقدر میل داره آزادی خودش یا دیگری رو قربانی کنه و اگر با آگاهی و پذیرش آزادی دیگری همراه باشه، شاید به تجربه ای اصیل تبدیل بشه اما این خیلی نادر هست.

**عشق در ادبیات سارتر، معنای سطح پایینی داره و همدلانه ترین کلماتی که به کار میبره، آزادی یا**

**اخلاقیات و مسئولیت پذیریه ولی همین جمله که هی میگه ما محکوم به آزادی هستیم، خیلی متناقض به نظر میرسه. ما محکوم به آزادی هستیم؟ نه واقعا.**

مفهومی مثل آزادی که معمولا با رهایی و امکان انتخاب، تداعی میشه، در دستگاه سارتر، تبدیل میشه به نوعی جبر اگزیستانسیال.

در این فلسفه، محکوم به آزادی بودن یعنی تو اجبارا آزاد هستی، نمیتونی نباشی و همین وضعیت، باعث اضطراب میشه چون هر تصمیم تو، مسئولیت و معنا داره.

در سیستم سارتر، عشق به خودی خود قابل اعتماد نیست، چون خیلی وقت‌ها به میل تصاحب تبدیل میشه، چون عاشق میخواد دیگری رو مال خودش کنه

و این آزادی، دیگری رو تهدید میکنه؛ بنابراین، عشق، اغلب به بدایمانی متقابل ختم میشه.

برای همین هم در کتاب هایی مثل هستی و نیستی، "عشق" اغلب توام با شکست، وابستگی، و تلاش برای کنترل، نشون داده میشه، نه شفقت یا تعالی.

**عشق به خودی خود چیز بدی نیست و بستگی به این داره که شما انتخاب کنید چطور عشق بورزید.**

**ما محکوم به آزادی نیستیم و با محدودیت های متعددی ممکنه رو به رو بشیم که مقابله باهاشون، بقای ما رو به خطر میندازه.**

**ور رفتن با مفهوم آزادی و معنا دادن به زندگی، از طریق استفاده از انواع آزادی هایی که داریم، نوعی خودفریبیه. ما برای تحقق خیلی از خواسته های اخلاقی خودمون مجبور به مبارزه هستیم و خیلی از**

**آزادی هایی که در اختیار همه یا برخی از مردم جامعه قرار میگیره، میتونن غیر اخلاقی و خودخواهانه باشن و تن دادن بهشون و زیر سوال نبردنشون، بقای انسان رو به خطر میندازه.**

**سارتر صرفا اصرار میکنه تا به این نتیجه برسه که داشتن آزادی، نوعی اضطراب رو خلق میکنه و به آدما این توهم رو میده که آزادی هایی که در اختیار دارن کافیه تا بتونن به زندگیشون معنا بدن.**

آزادی بدون مسئولیت، آزادی نیست بلکه نوعی امتیاز به حساب میاد. سارتر روی آزادی فردی تاکید میکنه اما نمیپرسه این آزادی ها از کجا اومدن، به چه قشری تعلق دارن یا چه هزینه ای برای بقیه دارن. در واقع، خیلی از آزادی هایی که به ظاهر در دسترس هستن، مثل آزادی مصرف، مالکیت یا سکوت در برابر

بی‌عدالتی، ممکنه به بهای سلب آزادی از بقیه به دست اومده باشن.

آزادی، بخصوص در زمینه ی تحقق خواسته های اخلاقی مثل عدالت، همدلی یا کرامت انسانی، نیازمند مبارزه، نافرمانی و بازاندیشی هست. اگر آزادی فقط به معنی انتخاب فردی در دنیای موجود باشه، چیزی جز تایید وضعیت فعلی نیست و این همون جایی هست که اگزیستانسیالیسم میتونه به نقطه‌ی سکون یا حتی تباهی اخلاقی برسه.

نوع عشق ورزیدن از نظر اخلاق اسپینوزایی، هم راستا با اینه که میل، اگر با شناخت همراه بشه، به فعال بودن منجر میشه نه منفعل بودن.

عشق برخلاف تصور سارتر، میتونه بستری برای اخلاق، همدلی و حتی تغییر سیاسی باشه، نه صرفا محل بازتاب ناامیدی های وجودی.

سارتر به خاطر نگاه خاصش به آزادی، اخلاق و انسان محوری، مورد نقدهای جدی قرار گرفته. ساختارگراها و مارکسیست ها عقیده دارن که سارتر در آثار متاخرش، سعی کرده آزادی فردی رو با ساختار های اجتماعی تلفیق کنه اما هنوز مورد انتقاد هست چون آزادی رو بیش از حد انتزاعی و فردی میدونه و نقش ساختارهای تاریخی و اجتماعی رو در محدود کردن آزادی، نادیده میگیره.

ساختارگراهایی مثل لویی آلتوسر و کلود لوی-استروس، سارتر رو متهم میکنن به فردگرایی

افراطی و نادیده گرفتن ساختارهای اجتماعی، زبانی و تاریخی.

از نظر اونها، انسان اونقدرها هم آزاد نیست بلکه درون شبکه ای از نشانه ها، زبان و قدرت شکل میگیره. آلتوسر عقیده داشت که سوژه ی سارتر، بیش از حد انتزاعی و غیر تاریخیه.

سارتر در کتاب نقد خرد دیالکتیکی تلاش کرد مارکسیسم و اگزیستانسیالیسم رو تلفیق کنه اما مارکسیست ها این رو نوعی تضعیف تحلیل طبقاتی میدونستن.

از نظر اونها، تاکید بیش از حد روی آزادی فردی، باعث میشه که مبارزه ی جمعی و تحلیل اقتصادی، به حاشیه بره.

فیلسوف های تحلیلی، مثل آیزایا برلین، سارتر رو به ابهام مفهومی و استفاده ی بیش از حد از زبان استعاری متهم میکنن. برلین عقیده داشت که آزادی در نگاه سارتر، بیش از حد انتزاعیه و نمیتونه در سیاست عملی یا اخلاق عمومی، کاربرد داشته باشه.

شناخت گرایان و معرف شناسان عقیده دارن که معنا در فلسفه ی سارتر، بیش از حد سوبژکتیو و غیر قابل ارزیابیه. این دیدگاه، سارتر رو متهم میکنه به نوعی نسبی گرایی افراطی که میتونه به بحران معنا در زندگی منجر بشه.

منتقدهای روانکاوانه مثل ژاک لاکان و ژیژک هم انتقادهایی نسبت به سارتر دارن. لاکان عقیده داشت که آزادی در نگاه سارتر، توهمی هست که از ناآگاهی نسبت به ساختار ناخودآگاه ناشی میشه. ژیژک هم

گاها به این موضوع اشاره میکنه که اگزیستانسیالیسم سارتر، میل و سوژه رو به شکلی ساده سازی شده تصویر میکنه و از پیچیدگی های روانکاوی، غافله.

**و دوباره لاکان. تا اینجای جمله باهاش موافقم که آزادی در نگاه سارتر، توهمی هست اما این کار سارتر رو بیشتر تلاشی برای شونه خالی کردن از مسئولیت اجتماعی میدونم. توهم باوری، ارتباط قوی ای با اگزیستانسیالیسم برقرار کرده و باعث شده که این فلسفه، عموما توسط افرادی مورد استفاده قرار بگیره که دنبال توجیهی برای بی تفاوتی خودشون نسبت به جامعه و لذت بردن از حاشیه ی امنشون هستن.**

**این الگوی فکری لاکان که میاد یه گزاره ی درست رو برمیداره و بهش یه نتیجه گیری ثانویه و نابهنجار**

**میچسبونه، فقط از یه فرد آکادمیک بی ذوق و سلیقه برمیاد که ایده ای برای ساختن ابزارهای فکری کارآمد نداره و فقط اونچه که بقیه ساختن رو تغییر میده و به شکل زشت و نابهنجارتری، به جامعه ارائه میده.**

اگزیستانسیالیسم، بخصوص در خوانش سطحی یا فردگرایانه اش، میتونه برای افرادی جذاب باشه که دنبال توجیه اخلاقی برای بی تفاوتی یا حتی انزوا هستن. این که بگن: من فقط مسئول انتخاب های خودمم یا من کاری به ساختارهای اجتماعی ندارم، نوعی برداشته که آزادی، فقط پوستش رو نگهداری میکنه و مسئولیتیش رو دور میزنن.

توهم آزادی، وقتی بی ارتباط با رنج دیگران باشه، خودش بدل به گونه ای خودفریبی اجتماعی میشه.

لاکان برای خیلی ها مثل یه مجسمه ی انتزاعیه. پر از پیچ و خم های نظری که گاهی به جای روشن کردن مسیر فکری، باعث سردرگمی میشه.

.

.

.

ادامه ی بررسی سطح 74 تکامل

ساعت ۱۱ صبحه و ساعتی هست که از خواب بیدار شدم. داروهامو خوردم، صبحانه خوردم و مقداری توی توییتر گشتم و به خواب جدیدی که دیشب دیدم فکر میکردم.

مدتی بود که دلسردی زیادی نسبت به کارم پیدا کرده بودم چون میبینم که اولا در زمین، خواننده ی خاصی ندارم و هوش مصنوعی هم میتونه چیزی شبیه به

محتوایی که من تولید میکنم رو بنویسه. شاید حتی بتونه بهترشو بنویسه ولی خوابی که دیشب دیدم، بهم این حسو داد که وجه خاص نوشتن، میتونه ارتباط گرفتن با انسان‌ها باشه، مخصوصا وقتی که در زمینه‌های مرتبط با علوم انسانی حرف میزنی.

یه مرز باریکی میتونه بین کار ماشینی و بیان تجارب و احساسات انسانی وجود داشته باشه. من به سبب نداشتن مخاطب، فقط خودم و تاثیری که نوشتن بر روی ذهن خودم میذاره رو میبینم اما اگر یه طیف خواننده ی ملموس تری داشتم، شاید بیشتر درک میکردم که ارتباط گرفتن با انسان‌ها، چقدر روی تجربه شون از زندگی تاثیر میذاره و چقدر به لحاظ فکری، همیشه نیاز به دریافت خوراکی های فکری با ارزش و حساب شده و هدفمند داریم.

.

.

.

ساعت 8 صبحه و ساعتی هست که از خواب بیدار شدم. خواب جدیدی یادم نمونده اما ترجیح خودم هم این بود که فرصتی پیش بیاد و بیشتر درمورد خواب دیروزم بنویسم.

توی خوابم میدیدم که با همکلاسی و دوست صمیمی سابقم، از مدرسه زدیم بیرون تا به خونه برگردیم. اون تصمیم گرفت از یه جایی عبور کنیم که خلوت به‌حساب میومد. یه چیزی مثل یک زمین بایر یا مزرعه ی بدون محصول که کسی اونجاها پرسه نمیزد.

وسط راه، دو تا پسر شروع کردن به تعقیب و ایجاد مزاحمت. ما فرار کردیم ولی راهم از دوستم جدا شد.

نمیدونم چه اتفاقی براش افتاد اما اون دو تا پسر، خیلی خشن و جدی به نظر میرسیدن. چهره شون زیاد سن بالا نمیزد و حتی ریش و سیبیل هم روی صورتشون دیده نمیشد اما هاله ی تیز و قدرتمندی داشتن. ظاهرشون به یه پسر 15 تا 18 ساله میخورد و پوست سفید و چشم های نسبتا بادومی ای داشتن. جنس هاله‌شون شبیه نژادی از رپتایل ها به نظر میرسید.

خلاصه من فرار کردم و زیر درختای یک باغ، پناه گرفتم. بخشی از دیوار اطراف باغ، خراب شده بود و تونستم از همون قسمت، وارد باغ شم. هوا هم تاریک شده بود و شانس اینو داشتم که پنهان بمونم.

سعی کردم با گوشیم به پلیس یا خونواده ام خبر بدم و کمک بخوام اما بنا به دلایلی که درک نمیکردم، نمی‌تونستم پیام بفرستم.

زنی که توی باغ کار میکرد رو دیدم. اون زن میانسالی به نظر میرسید و هاله اش تهدید کننده نبود. رفتم پیشش و براش توضیح دادم که چه اتفاقی افتاده.

باهاش به سمت خونه اش که وسط باغ بود رفتم و اونجا، اون دو تا پسر رو دیدم. به خیال خودم چون یه بزرگتر رو کنار خودشون میبینن دیگه کاریم ندارن ولی تا چشم‌توچشم شدیم، زنه رو کشتن و منو زندانی کردن.

به یه سالن بزرگ رفتیم که به نظر میرسید کارگاهشون باشه و قربانی های دیگه ای هم سابقا به اونجا اومده بودن. میدونستم که قراره کشته بشم و اینکه چقدر

بی احساس و سنگدل هستن، حتی برام قابل درک هم نبود.

یکیشون یکمی واکنش نشون داد و میشد حس کرد که احساساتی شده. اون به تلاشای آخرم برای ایجاد مکالمه جواب داد و انگار ازم میخواست که با حرفام معجزه ای کنم یا بهش نشون بدم که واقعا آدما ارزشش رو دارن، ولی برای این حرفا دیر شده بود و دوستش منو کشت.

بعد از کشتنم، خودمو میدیدم که تبدیل به بخشی از تجهیزات ماشینی اون کارگاه شدم. انگار از اعضای بدنم استفاده کرده باشن یا همچین چیزی. شما فرض کنید اصلا اعضای بدنم رو درآوردن و فروختن. چیزی که واضحه اینه که برای آدمایی مثل من، ارزشی قائل

نبودن و حتی هم‌نوع خودشون که اون زن داخل باغ بودو هم راحت کشتن.

نه که پتانسیل استفاده و درک احساسات رو نداشته باشن؛ حس میکنم کسی چندان سعی نکرده بود که باهاشون ارتباط خاصی بگیره. نه که حالا خودشون تلاش خاصی کرده باشن... چیزی از شرارت خودخواسته شون کم نمیشه.

ببین من میگم وقتی که یه دوره از زندگی آدم تموم میشه، مهم ترین حسرت اینه که آیا کار مفیدتری ازت برمیومد و انجام ندادی؟ برای من که الان اینجوریه. فکر کردن به اینکه قربانی شدی یا نه، سود زیادی نداره اما وقتی به این فکر میکنی چه کار مفید بیشتری ازت برمیومد، ممکنه یهو به این نتیجه

برسونت که کار مفیدتر، حتی میتونست کمک کنه که قربانی خیلی از چیزای تاریک نشی.

ناامیدی مطلق و سریع از ذهن موجودات زنده، چه فایده ای داره وقتی که باهاشون توی یه دنیا زندگی میکنیم و آفت های فکریشون، میتونه مثل ویروس پخش بشه؟ توی این دنیا همیشه تمدن هایی هستن که در عین داشتن زاد و ولد زیاد، زیر سایه ی فرهنگی زندگی میکنن که مشوق شرارت و خودخواهیه. ناامیدی و دست کشیدن، بدون تلاش کردن، بهم این حسو میده که دارم منکر تاثیر نقش مفیدم میشم. این حس بهم دست میده که علوم انسانی هیچ فایده ای نداره و من به عنوان یه نویسنده یا فردی که از مهارت‌های ساده ی حرف زدن برخورداره، نمی تونم هیچ استفاده ی مفیدی از این مهارت ها ببرم.

فکر میکنم که حرف ها خیلی مهم هستن و کاملا بستگی داره که چطور از این ابزار استفاده بشه. هرچند که ماشین ها هم قادر به حرف زدن و تولید محتوا هستن ولی وجه خاص ما، خوده حرف زدن نیست بلکه استفاده ای هست که میتونیم از حرف زدن، برای بیان افکار خودمون انجام بدیم. اگر به‌لحاظ اخلاقی، چیزی بهتر از ماشین ها نباشیم، نمیشه انتظار افزایش سازگاری رو داشت.

اگه من ببینم که هوش مصنوعی میتونه احساسات قلبیم رو بهتر درک کنه و همفکر بهتری باشه، طبیعتا نمیام درد دلم رو به یه انسان بگم که میاد کلی پول ازم میگیره و بعدش احتمالا یه سری توصیه ی چرت و پرت میکنه یا حتی ممکنه از حرفام، سواستفاده کنه.

اصلا سواستفاده هم به کنار، تو فرض کن حتی سواستفاده هم وجه جالب گفت و گو با موجودات زنده است و مکالمه رو متهورانه میکنه اما اینکه آدما یه جوری باهات برخورد میکنن انگار چون جلوی چشمشون نیستی پس وجود خارجی نداری، بیشتر از اینکه ناشی از ادراک پایین باشه، بعضا میتونه ناشی از میلشون به انکار خودخواسته باشه.

"چیزی که جلوی چشمم اتفاق نمی افته پس وجود خارجی نداره. ناامنی ای که جلوی چشم من نیست و دامنگیر زندگی من نشده، اونقدرا هم زنگ خطر نیست و نیازی نیست خودمو براش آماده کنم." چقد این رفتارها آشنا هستن و چقدر آدما از خودشون دور میبینن که سبک زندگیشون بشه مثل جوامعی که کمی دورتر از خودشون در حال تجربه ی نابهنجاری هستن؟

تجسم اینکه چقدر یک جامعه ی رو به سقوط، چوب انکار های نابهنجار و خودخواسته اش رو میخوره، گاها توی ذهن نمیگنجه و همیشه لزوما شامل الگوهایی نیست که به وضوح دیده میشن.

.

.

.

ساعت نزدیک 6 عصره و فکر میکنم که این آخرین بخش این کتاب یا فایل باشه. توی خواب امروزم میدیدم که با اعضای خونواده ام برخورد دارم و اونها همون زخم زبون ها و تیکه و کنایه ها و قضاوت هایی که همیشه درموردم داشتن رو مطرح میکنن. من در واقعیت، لزوما اینقدر حاضر جواب نیستم و سعی میکنم تا جایی که اعصابم میکشه ساکت باشم و اتفاقا

همین رو دلیل بسیاری از ناراحتی های روانی و جسمیم میدونم. اونها منکر میشن که چقدر سکوت میکنم و یا چه کارهایی برای اینکه فشار اضافه ای روی زندگیشون نباشم انجام دادم، و سکوت طولانی مدت درمقابل این رفتارهاشون بعضا باعث شده که خودم هم باور کنم که همون چیزی هستم که اونا میگن.

در دنیای خواب، حاضر جوابی میکردم و به روشون میاوردم که دارن چه چیزایی رو منکر میشن. به روشون میاوردم که چقدر تلاش کردم تا مستقل شم و فشار اضافه ای به زندگیشون نیارم و برخلاف تصورم، این کارم لزوما باعث نمیشد که علیهم خشونت به‌خرج بدن بلکه شرمنده شون میکرد یا باعث میشد که حس

کنن رابطه شون داره با من خراب میشه و تلاش میکردن این رابطه رو درست کنن.

چند وقت پیش، یه انتقاد کوچیکی به مادرم کردم و بعدشم با هم قهر کردیم و این کاری نیست که عموما انجام بدیم. از اینکه با فردی که همخونه ام هست و نمیتونیم از هم به لحاظ فیزیکی فاصله بگیریم قهر کنم میترسم، چون با خودم میگم که زندگی کردن توی یک خونه، نیازمند سازگاریه. ولی بعدش دیدم که چقدر توی اون مدت قهر، تجربه ی بهتری دارم و دیگه مادرم سعی نمیکنه درمورد همه چیزم سوال کنه و مدام منو زیر نظر داشته باشه یا بهم بگه سر ساعت مشخصی غذا بخورم، یا دیگه خبری از تحقیرای زیرپوستی و تیکه و کنایه ها و قضاوتایی که هر روز باهاشون انرژیمو خراب میکرد نبود. من همیشه از

سکوت و قهر، فراری بودم اما توی اون چند روز دیدم که اتفاقا چیز خوبیه و کمکم کرده.

فکر میکنم که این سطح، درمورد طراحی واکنش صحیح به انکار هست. در سطوح قبلی هم بعضا پیش اومده که اول یک الگو رو شناسایی کنیم و در مرحله‌ی بعد، مهارت های مبارزه ی باهاش رو میشه یاد گرفت. ترجیحا به جای کلمه ی مبارزه، از چیزایی مثل واکنش استفاده میکنم چون به نظرم کلمه ی مبارزه، چندان جامع و مانع نیست و به شنونده، این حسو میده که حتما باید حرکت مخرب و خشنی انجام بده، ولی واکنش نسبت به الگوهایی که بر علیه ما کار میکنن، میتونه بعضا حتی شامل نوعی انفعال بشه.

هرچند که اینجا سطح 74 تکامل هست اما مفهومی که درونشه خیلی آشناست و میتونه کاربرد زیادی در

زندگی روزمره و مسائل شخصی داشته باشه. درصورتیکه علاقه داشتید سناریوهای نمونه ی بیشتری درمورد این سطح داشته باشید، میتونید قبل از خواب، برای شناخت بیشتر این سطح، کمی تمرکز یا مراقبه کنید و وقتی که بیدار شدید، شروع کنید به نوشتن یا فکر کردن درمورد خوابی که دیدید.

توی بخش بعدی، خلاصه ای از سطوحی که تا امروز بررسی کردم قرار گرفته.

.

.

.

-1- بعد منفی یک: توهم- هالوسیناسیون (Hallucination)- هالوسیناسیون به تجربه ی ادراکی اشاره داره که بدون وجود محرک خارجی رخ

میده، مثل شنیدن صداهایی که وجود ندارن یا دیدن تصاویری که واقعی نیستن. این مفهوم معمولا در ارتباط با اختلالات روانپریشی مثل اسکیزوفرنی، یا در اثر مصرف مواد توهم زا بررسی میشه.

همچنین اصطلاح توهم ادراکی ( Perceptual illusion) برای اشاره به خطاهای حسی که ناشی از پردازش مغزی هستن به کار میره.

اصطلاح هزیان (Delusion) هم مرتبطه.

0_ بعد صفر: انگیزه، معنا_ خود تعیینی انگیزشی (Motivational Self-Determination) این اصطلاح به توانایی فرد در ایجاد انگیزه ی درونی اشاره داره، بدون وابستگی به عوامل بیرونی مثل پاداش ها یا فشارهای اجتماعی.

1. بعد یک: هدف، جهت-

2. جریان اندیشه (منطق افکار، ایجاد ارتباط علت و معلولی ساده در افکار)

3. ارتباط (به منظور ساخت فرهنگ)
4. نطق
5. تعلیم
6. شهود
7. درک احساسات (همدلی، همزاد پنداری)
8. خلق تجربه (برای خود و دیگران)
9. مبارزه با نابهنجاری (تفکیک خیر از شر)
10. خوشبینی (تفکیک خوشبینی بهنجار از نابهنجار)

11. وفاداری
12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما
15. اشتیاق
16. باور
17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت
18. مهندسی معکوس
19. تعصب، غیرت
20. شبیه سازی
21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران
22. کلکسیون سازی

23. چیزی مثل قدردانی. دیدن و ارزیابی و استفاده از پتانسیل‌ها، با توجه به هدفی که توی ذهن داریم. این مهارت می‌تونه کمک کنه تا چیزای به درد نخوری که سعی میکنن خودشونو مهم جلوه بدن یا به خاطر عرف، زیادی بهشون بها داده شده هم ببینیم و از نتایج تحلیل‌مون حذفش کنیم.

24. قدرت طراحی خلاقانه‌ی پارامترای تحلیل احساسات فردی (این روش تحلیل، کمک میکنه تا رفتارا و الگوهای فکری آینده‌ی فرد یا جمعو هم پیش بینی کرد)
25. سایه‌های گذشته. داستانی که پشت سر موجوده و تحلیل بهینه‌اش.

26. الگوهای حذف داده. آنتی پروپاگاندا
27. توانایی شناخت و حذف داده‌هایی که دروغ هستن. دروغایی که به طور مستقیم بیان نمیشن اما طوری طرح ریزی شدن که از طریق تحلیل داده‌های آشکار اما دروغین یا غیر مهم، بهشون برسی و باورشون کنی. دروغی که عمدا پنهان شده تا باورپذیر جلوه کنه.
28. تکنیک کشف و افشای دروغ سه لایه به جهت منحل کردن یک سیستم
29. دیدن بازتاب انعکاس. دیدن تاثیری که توی بخش نابهنجار ناخودآگاه و ذهن یه عده میذاری ولی سعی دارن این تاثیرو کتمان کنن.
30. شک شهودی. گاها چیزای بیشتری برای شک کردن وجود داره اما ممکنه که ذهن خودآگاه، قادر

به شناساییش نباشه. با این وجود، شک شهودی به عنوان یه پارامتر تحلیلی در نظر گرفته میشه.

31. طرح تلقین، آشنایی با مفهوم تلقین و نقشی که در طراحی ناخودآگاه جمعی داره و استفاده از این ادراک، جهت بهینه‌سازی قضاوت و تحلیل
32. طراحی تلقین، آشنایی با نحوه‌ی طرح ریزی تلقین های بهینه برای ارتباط گرفتن با ناخودآگاه جمعی. تولید کننده‌ی طرح تلقین.
33. توانایی‌های کشف الگوهای حقارت
34. توانایی‌های افشای الگوهای حقارت
35. کشف الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
36. طراحی الگوهای افشای الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس

37. کشف الگوهای نابهنجاری مظلوم نما (انتقاد به موقع یا زودهنگام نسبت به نابهنجاری‌ای که سعی داره خودشو پنهان کنه یا بی خطر نشون بده.)
38. شناسایی و نقد الگوهای مرتبط با جبرگرایی که سعی دارن یه موجود بعضا بی مسئولیت رو قربانی و ناچار نشون بدن.
39. کشف زمانی که بهتره ناامید شد و از یه موضوع دست کشید.
40. مهربانی
41. کشف و شناسایی الگوهای ویروسی مرتبط با مهربانی
42. خلاقیت در مهربانی ورزیدن

43. درک مفهوم سادیسم. سادیسم به خودی خود نه مثبته و نه منفی. لازمه ازش در جهت مثبتی استفاده کرد.
44. کشف الگوهای نابهنجار سادیستی
45. تعلق
46. شناسایی الگوهای ویروسی تعلق
47. مسئولیت پذیری
48. الگوهای خلاق مبارزات مرتبط با مسئولیت پذیری

49. کشف موقعیت های مناسب نشون دادن مسئولیت پذیری

شناخت فرصت های مسئولیت پذیری یا Responsibility Opportunity Identification: توانایی شناسایی موقعیت

هایی که فرد میتواند مسئولیت پذیری خود را نشان دهد و تاثیر مثبت بگذارد.

50. جدا شدن از موقعیت هایی که بهشون حس تعلق داریم اما مغایر با حس مسئولیت پذیری هستن.

جداسازی شناختی یا Cognitive Detachment: توانایی تفکیک احساس تعلق از مسئولیت پذیری و تصمیم گیری منطقی در شرایط ناسازگار.

51. ریشه‌های پنهان مشکلاتی که عوارض طولانی مدت یک نابهنجاری به حساب میان.

تحلیل علت های ریشه ای یا Root Cause Analysis- RCA: رویکردی که به شناسایی عوامل پنهان و بنیادی مشکلات میپردازد تا از تکرار آن ها جلوگیری کند.

52. کار کردن با مشکلات اجتماعی ای که سبب ناسازگاری و بی تعلقی شما به جامعه شدن. موقعیتی که انتظار میره باهاش سازگار بشید اما نمیخواید که این کارو انجام بدید. مدیریت فشار روانی قرار گرفتن در چنین موقعیتی و همزمان، انجام دادن کاری که میدونید درسته.

تاب آوری اخلاقی یا Moral Resilience: توانایی حفظ اصول اخلاقی در شرایطی که

جامعه سعی دارد فرد را به سازگاری با ارزش های ناسازگار سوق دهد.

استقلال شناختی یا Cognitive Independence: مهارتی که فرد را قادر میسازد بدون تاثیرپذیری از فشارهای اجتماعی، تصمیمات منطقی و اخلاقی بگیرد.

53. پیدا کردن و نگه داشتن رگ مشکل، در شرایط ناسازگار- تاب آوری تحلیلی یا Analytical Resilience: مهارتی که فرد را قادر میسازد در شرایط نامطلوب، مشکلات را شناسایی کند و راه حل های موثر را برای آن ها بیابد.

یا پایداری شناختی (Cognitive Persistence): توانایی تمرکز بر مشکلات مهم، حتی زمانی که جامعه سعی دارد آن ها را کم اهمیت جلوه دهد.

-وضعیت جامعه، سعی داره شما رو از نگه داشتن رگ مشکل و کار کردن باهاش منصرف کنه.

وانمود میکنن که موضوع مهمی نیست.

-مشکل مذکور میتونه عوارض طولانی مدت قابل توجهی داشته باشه و همین مزید بر علته که بهش اهمیت ندن.

-کار کردن با مشکل مذکور، نوعی سادیسم رو به دنبال داره. یعنی میونه باعث جریحه دار شدن احساسات دیگران بشه.

-جامعه ای که قراره باهاش کار کنید، لزوما بهتون حس تعلق نمیده. اگه مهربون باشن هم یه مهربونی به درد نخور و بیمارگونه است.

-فرقش با سطح 52 در اینه که مشکل در سطح 52، جلوه ی آشکارتری داره اما در این سطح، وضعیت جامعه، بسیار مستعد پوشوندن و موجه جلوه دادن نابهنجاری هست. ممکنه حتی خودتونو هم موقتا به خطا بندازه.

54. مزرعه ی وحشی اطلاعات- تفکر استراتژیک انطباقی یا Adaptive Strategic Thinking:

مهارتی که فرد را قادر میسازد در محیط های نامطلوب، داده های ارزشمند را شناسایی کند و برای ماموریت های آینده استفاده کند.

-با بی میلی سراغ کار کردن با جامعه ای میرید که نه بهش تعلقی دارید و نه علاقه ی چندانی دارید که بهش حس تعلقی پیدا کنید.

-مهربانی خودتون رو به شکلی نشون میدید که لزوما به چشم هم نمیاد و طبق عرف و خواسته های جامعه نیست اما چون میدونید کار درستیه انجامش میدید.

-برای ناله و فغان آدم های بی مسئولیت، تره هم خورد نمیکنید و با نوعی سادیسم بسیار بهنجار، به چرخه های کارمایی یا بهتره بگم علت و معلول در سطح کلان، نگاه خردمندانه ای میندازید.

-در حین انجام دادن مجموعه ای از کارهایی که میدونید درسته، اطلاعاتی استخراج میشن که انتظارشون رو ندارید ولی کاربردی هستن. درست

مثل پیدا کردن یک مزرعه ی خودرو از محصولاتی که انتظارشون رو نداشتید.

-این اطلاعات، قراره در طراحی ماموریت های بعدی و کار کردن با جامعه، مفید واقع بشن.

55. ایمان_ تاب آوری روانشناختی یا Psychological Resilience: تاب آوری از دیدگاه روانشناختی، یعنی توانایی مدیریت استرس، حفظ امید و مقابله با آسیب های ذهنی.

56. عقده_ بازسازی شناختی یا Cognitive Restructuring: فرآیندی که فرد با تغییر الگوهای فکری ناسازگار، تاثیر عقده های روانی را کاهش میدهد.

57. شیطان در جزئیات است

پردازش جزئیات شناختی یا Cognitive Detail Processing: مهارتی که فرد را قادر میسازد به جزئیات ظریف توجه کند و از آن ها برای تصمیم گیری بهتر استفاده کند.

58. آناتومی شناسی رفتار و حرف انسان ها برای درک بیشتر پتانسیل ها و جزئیات انرژی ای که درونشون هست. در شناسایی ویروس های روانی، مهارت این سطح شبیه اینه که آناتومی راسو بشناسید تا قبل از اینکه بچوسه، واکنش مناسبی نشون بدید. در حالت مثبت میتونه نقش مفیدی در از بین بردن تروما داشته باشه.

درک انرژی روانی یا Psychological Energy Awareness: بررسی سطح انرژی روانی افراد و تاثیر آن بر رفتار و تصمیم گیری.

59. پیش آگاهی – پیش بینی شناختی ((Cognitive Forecasting یا تفکر آینده نگر (Prospective Thinking)

60. مدیریت نفرت- Hatred Monitoring

61. درک دلایل بی فکری یک فرد یا جامعه

62. هدف گذاری شخصی سازی شده یا Self-Directed Goal Setting- این مفهوم به توانایی فرد در تنظیم اهداف و مسیر رسیدن به آن ها براساس سبک و ترجیحات شخصی خود اشاره دارد.

63. مهار شناختی یا Cognitive Inhibition: توانایی جلوگیری از ورود اطلاعات نامربوط به جریان فکری و حذف افکار ناخواسته.- بازداری پاسخ یا Response Inhibition: کنترل پردازش های ذهنی و کاهش واکنش های خودکار به افکار مزاحم.

64. تفکیک شناختی زیبامحور یا Aesthetic-Cognitive Filtering: فرآیند روانی ای که به فرد کمک میکنه تا افکاری که ظاهر جذابی دارن ولی از نظر محتوایی زائد هستن رو تشخیص بده و کنار بذاره.

65. طراحی روش های خلاقانه برای رهایی از انواع افکار زائد- متاروش‌زدایی شناختی یا Cognitive Mata-Decluttering: این اسم ترکیبی از متا به معنی فراتر رفتن و بازاندیشی و روش زدایی به معنی حذف زوائد ذهنیه. در روانشناسی شناختی، پاکسازی ذهن از افکار زائد می تونه باعث افزایش تمرکز، خلاقیت و پردازش اطلاعات کارآمدتر بشه. این مفهوم میتونه به طراحی استراتژی های ذهنی برای پالایش افکار و ایجاد مسیرهای فکری نوین و خلاقانه اشاره کنه.

66. آگاهی از دیوارهای ذهنی یا Cognitive Barrier Awareness: شناسایی موانع فکری و فرهنگی که از محیط اجتماعی و تربیتی به فرد منتقل میشن. این دیوارها اغلب نامرئی هستن اما تاثیر عمیقی روی تصمیم گیری ها، باورها و حتی احساس آزادی فرد دارن.

67. سازگاری- با دیوارها و سدهای کوچک اما متعدد کنار اومدن برای مبارزه با دیوارها و سدهای بزرگتر و پراهمیت.

سازگاری شناختی-اجتماعی یا Social-Cognitive Accommodation: اصطلاحی که در روانشناسی اجتماعی برای توصیف تطبیق ذهنی با ساختارهای ناعادلانه یا پیچیده به کار میره بدون اینکه الزاما فرد به صورت آگاهانه تسلیم شده باشه.

68. تولید روش های خلاقانه برای مبارزه با دیوارهای ذهنی
69. چیزی شبیه به سندرم استکهلم- درک الگوهای کنار اومدن و موجه جلوه دادن نابهنجاری های بدیهی و رایج، تحت تاثیر فشار روانی ناشی از نابهنجاری های پیچیده- اسیر شدن و دامن زدن به نابهجاری های رایج و ساده برای مواجهه با یک نابهنجاری پیچیده.
70. چیزی شبیه به سانتی مانتالیسم- درک و استفاده از تحریکات احساسی شدید و تشخیص انواع مثبت و منفیش.
71. کشف ریشه‌های پنهان سانتی مانتالیسم
72. مبارزه با سانتی مانتالیسم
73. کشف الگوهای انکار

74. طراحی واکنش مناسب نسبت به انکار